సాక్షి
జగిత్యాల
ఆదివారం : 27 ఏప్రిల్ 2025



ఘనంగా శని త్రయదశి వేడుకలు

ధర్మపురి: శనీశ్వరస్వామి ఆలయంలో శని త్రయదశి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. భక్తులు శనీశ్వర స్వామికి నల్లబట్ట, నల్ల నువ్వులు, నువ్వుల నూనెతో అభిషేకం చేశారు.



కొండగట్టులో భక్తుల రద్దీ

కొండగట్టు ఆంజనేయస్వామి ఆలయం శనివారం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తరలివచ్చిన భక్తులు ఉదయం నుంచే క్యూ కట్టారు. IIలో▸

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం 45.0/26.0

వాతావరణం పొడిగా ఉంటుంది. ఉదయం నుంచే ఎండ ముదురుతుంది. మధ్యాహ్నం ఉక్కపోత పెరుగుతుంది. వేడిగాలులు కొనసాగుతాయి.

వీరివీరి గుమ్మడి పండు



వీరివీరి గుమ్మడిపండు: వీరివీరి గుమ్మడి పండు.. వీరిపేరేమి.. దాగుడుమూతలు దండాకోల్ పిల్లీ.. వచ్చే ఎలుకా దాక్కో అంటూ.. అలనాడు చిన్నపిల్లలతోపాటు.. పెద్దవాళ్లు కలిసి ఆడేవారు. ఒకరి కళ్లు మూసి.. పేరు చెప్పమనేవారు. తప్పుగా చెబితే వారు వెళ్లి దాక్కునే వారు.. ఒకటి, రెండు నంబర్లు పలుకుతూ.. వారిని పట్టుకునేవారు. ఆ ఆట ఇప్పుడు కనుమరుగు అవగా.. సుల్తానాబాద్‌లోని ఓ వీధిలో దాగుడుమూతలు ఆడుతూ పిల్లలు కనిపించారు.

వీరివీరి గుమ్మడి పండు.. వీరిపేరేమి..
దాగుడుమూతలు దండాకోల్!
చికుబుకు రైలు వస్తోంది..
పక్కపక్కకు జరగండి
కోతికొమ్మచ్చి.. పట్టుకోండి చూద్దాం
పులిమేక.. ఎవరు గెలుస్తరో ఏమో
అష్టాచెమ్మా.. గడులు దాటాలి.. నేనే గెలవాలి
వైకుంఠపాళి.. నిచ్చెన ఎక్కితే సరి..
పాము మింగితే బలి
గోటీలాట.. సూటి చూసి కొట్టాలి..
గోటీలు గెలవాలి
చిర్రగోనె.. అందుకుంటే ఔట్..
లేదంటే గుడ్‌షాట్
వంగుడు.. దుంకుడు.. ఒక్కొక్కరు ఎగిరి
దూకాలి.. తాకితే అంతే మరి
ఆడుదామా కచ్చకాయ.. ఎగిరేస్తా చూడు
రాయి.. పట్టుకుంటా మళ్లీ..

.. అంటూ 90వ దశకంలో చేతిలో సెల్‌ఫోన్ లేని సమయంలో చిన్నారులు ఎక్కువగా ఆడిన ఆటలు ఇవీ.. పొద్దున లేస్తే గల్లీ పోరగాళ్లు అందరూ ఒక్కచోట చేరి పొద్దు పోయే దాక ఆడి.. అలిసిపోయి ఇల్లు చేరే వారు. అలనాడు ఆడిన ఆటలతో వ్యాయామంతో పాటు.. విజ్ఞానం పెరిగేది. శరీరం ఉల్లాసంగా ఉండేది.. ఆరోగ్యానికి బాసటగా నిలిచేది. కాలం మారుతోంది.. శారీరక వ్యాయామం తగ్గిపోతోంది. చిన్నారులు సెల్‌ఫోన్లకు బానిసలుగా మారుతున్నారు. కాళ్లు, చేతులు కదపకుండా.. కళ్లతోనే ఆడుతున్నారు. బద్ధకంతో ఆన్‌లైన్ ఆటలకు బందీలుగా మారి.. బరువు పెరిగిపోతున్నారు. పట్టణాల్లో ఈ పరిస్థితి ఎక్కువగా కనిపిస్తుండగా.. పల్లెల్లో అక్కడక్కడా.. అలనాటి ఆటలు ఆడుతూ.. 'సాక్షి' కెమెరాలకు చిన్నారులు కనిపించారు. ఈ సందర్భంగా పలు ఆటలు.. వాటితో లాభాల గురించి కథనం..

- వివరాలు IIలో▸

– సాక్షి ఫొటోగ్రాఫర్స్
పెద్దపల్లి/రాజన్న సిరిసిల్ల

న్యూస్‌రీల్

విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలు చేరుకోవాలి



చిన్నారులతో మేజిస్ట్రేట్ శ్రీనిజ

జగిత్యాలజోన్: విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని జిల్లా మొదటి అదనపు జ్యుడిషియల్ మేజిస్ట్రేట్ శ్రీనిజ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని బాలసదన్‌ను శనివారం సందర్శించారు. విద్యార్థులకు అందుతున్న వసతులను పరిశీలించారు. విద్యార్థులు లక్ష్యం నిర్దేశించుకోవాలని, దానిని చేరుకునేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. విద్య ద్వారానే కుటుంబపరిస్థితులు మారిపోతాయని, విద్యకు పేద, ధనిక బేధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు స్వీట్లు, పండ్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో చీఫ్ లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ కటుకం చంద్రమోహన్, అసిస్టెంట్ లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ సురేశ్, విజయ్‌కుమార్, జిల్లా సంక్షేమాధికారి బి.నరేశ్ పాల్గొన్నారు.

భూ భారతి చట్టంతో రైతులకు మేలు



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్

జగిత్యాలరూరల్/మల్లాపూర్: భూ సమస్యల పరిష్కారానికి భూ భారతి మేలు చేస్తుందని కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ అన్నారు. జిల్లాకేంద్రంలో జగిత్యాల అర్బన్, రూరల్ మండలం, మల్లాపూర్ మండలంలో భూభారతి చట్టంపై అవగాహన కల్పించారు. పారదర్శకత జవాబుదారీతనంతో పని చేసేలా చట్టాన్ని రూపొందించిందన్నారు. రైతులకు, భూ హక్కుదారులకు ఉచిత న్యాయ సాయం అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. భూముల విస్తీర్ణం మార్పులు, చేర్పులకు అవకాశం ఉందన్నారు. తహసీల్దార్ నుంచి సీసీఎల్‌ఏ వరకు అప్పీల్ వ్యవస్థకు వెసులుబాటు కల్పించినట్లు తెలిపారు. జిల్లాకేంద్రంలో ఆర్డీవో మధుసూదన్, అర్బన్ తహసీల్దార్ రామ్మోహన్, రూరల్ తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, మల్లాపూర్‌లో మెట్‌పల్లి ఆర్డీవో శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ వీర్‌సింగ్, ఎంపీడీవో శశికుమార్‌రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అంతడుపుల పుష్పలత, ఏవో లావణ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదలందరికీ ప్రభుత్వ సహాయం



కల్యాణలక్ష్మీ చెక్కులు పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే సంజయ్‌కుమార్

జగిత్యాలరూరల్: నిరుపేదలందరికీ ప్రభుత్వ సహాయం అందిస్తామని ఎమ్మెల్యే సంజయ్‌కుమార్ అన్నారు. జిల్లాకేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో జగిత్యాలరూరల్, అర్బన్ మండలాలకు చెందిన 93 మందికి మంజూరైన రూ.26.50 లక్షల విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు, 87 మందికి కల్యాణలక్ష్మీ కింద మంజూరైన రూ.87 లక్షల విలువైన చెక్కులను కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్‌తో కలిసి పంపిణీ చేశారు. అనంతరం విద్యార్థులకు దుస్తులు కుట్టే మహిళా సంఘం సభ్యులతో సమావేశమయ్యారు. విద్యార్థులకు దుస్తులు కుట్టే బాధ్యత మహిళలకిచ్చి ఆర్థికంగా ఎదిగేలా చేస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమాల్లో ఆర్డీవో మధుసూదన్, తహసీల్దార్లు శ్రీనివాస్, రాంమోహన్, ఏపీఎం గంగాధర్, సీసీలు పాల్గొన్నారు. అనంతరం జగిత్యాల రూరల్ మండలం చల్‌గల్‌లో రూ.4 లక్షలతో నిర్మించిన గౌడ సంఘ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. 45 మంది గీత కార్మికులకు కాటమయ్య రక్షణ కిట్లు పంపిణీ చేశారు.

ఘనంగా మహాలింగార్చన



:రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో హా లింగార్చన

ధర్మపురి: మాస శివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని ధర్మపురి నృసింహస్వామి అనుబంధం శ్రీరామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో శనివారం సాయంత్రం మహా లింగార్చన కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. రుద్ర నమకం, మాన్యసూక్తం, లక్ష్మీసూక్తం, పురుష సూక్తం నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ఆలయ చైర్మన్ జక్కు రవీందర్, సూపరింటెండెంట్ కిరణ్‌కుమార్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ అలువాల శ్రీనివాస్ తదితరులున్నారు. నృసింహస్వామి ఆలయానికి శనివారం ఒక్కరోజే వివిధ సేవల కింద రూ.2,84,310 ఆదాయం సమకూరింది.

ధర్మపురి నుంచి 5 వేల మంది



పెగడపల్లిలో బీఆర్‌ఎస్ నాయకులతో కలిసి నినాదాలిస్తున్న మాజీ మంత్రి ఈశ్వర్

- గెలిచినా.. ఓడినా ప్రజల పక్షమే
- మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్

పెగడపల్లి: ఈ నెల 27న వరంగల్‌లో జరిగే బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ మహాసభకు ధర్మపురి నియోజకవర్గం నుంచి 5 వేల మందిని తరలిస్తున్నట్లు మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ తెలిపారు. తాను గెలిచినా.. ఓడినా ప్రజల పక్షమే ఉంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మండలకేంద్రంలో శనివారం బీఆర్‌ఎస్ శ్రేణులతో సమావేశమయ్యారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు. ప్రతి గ్రామం నుంచి కార్యకర్తలు స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చి పార్టీకి అండగా ఉన్నామని తెలియజేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని చెప్పారు. పదేళ్ల బీఆర్‌ఎస్ పాలనలో అభివృద్ధి, సంక్షేమం, అన్ని రంగాల్లో దేశాన్ని ఆదర్శంగా నిలిపిన ఘనత కేసీఆర్‌కు దక్కిందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన 420 హామీలు, మోసపూరిత మాటలు, అబద్ధపు హామీలు ప్రజలకు ఇప్పటికే అర్థమయ్యాయని, ఎన్నికలు ఎప్పుడు వస్తాయా అని ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారని వివరించారు. రజతోత్సవ సభకు దండు కట్టి తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని కోరారు. పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు మల్లారెడ్డి, బీఆర్‌ఎస్ శ్రేణులు నరేందర్‌రెడ్డి, లక్ష్మణ్, నర్సింహారెడ్డి, రాజేశ్వర్‌రావు, తిరుపతి, స్వామి, సత్యనారాయణరెడ్డి, లక్ష్మీనారాయణ, సుధాకర్, రామచంద్రం, వీరేశం, శంకర్, రమేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోషల్ మీడియాపై ప్రత్యేక నిఘా

- వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా మెసేజ్‌లు వద్దు
- ఫార్వర్డ్ చేస్తే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు
- జగిత్యాల డీఎస్పీ రఘుచందర్



జగిత్యాలక్రైం: సామాజిక మాధ్యమాల్లో విద్వేషాలు, రెచ్చగొట్టే పోస్టులు, శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించే మెసేజ్‌లు పెట్టే వారిపై.. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా వాటిని ఫార్వర్డ్ చేసే వారిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని డీఎస్పీ రఘుచందర్ అన్నారు. శనివారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ సోషల్ మీడియాలో వచ్చే పోస్టులపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, నిజనిజాలు తెలుసుకోకుండా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఫార్వర్డ్ చేయకూడదని తెలిపారు. ఎస్పీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక సోషల్ మీడియా విభాగం ప్రతి పోస్టును నిశితంగా పరిశీలిస్తోందన్నారు. కొందరు విదేశాల్లో ఉంటూ సోషల్ మీడియాలో ఏం చేసినా తమకేం కాదన్న ధీమాతో సోషల్ మీడియాలో విద్వేషపూరిత పోస్టులు పెడుతున్నారని, అలాంటి వారిపైనా కేసులు నమోదు చేసి లుక్‌అవుట్ నోటీసులు జారీ చేసి పాస్‌పోర్టులు, వీసాలు రద్దు చేయించే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నా రు. ఇలాంటి పోస్టులు వాట్సాప్, ఫేస్‌బుక్‌లో చేసిన వ్యక్తులపై కేసులు నమోదు చేశామన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే పోస్టులపై అనుమానాలు, సందేహాలు ఉంటే పోలీసులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ప్రజాభద్రత, లా అండ్ ఆర్డర్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ప్రజలు శాంతియుత జీవనం గడిపేల చూడడం పోలీసుల ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు.

తల్లిదండ్రులను విస్మరిస్తే జైలుకే

- జగిత్యాల ఆర్డీవో పులి మధుసూదన్



వృద్ధుల వారసులకు కౌన్సెలింగ్ ఇస్తున్న ఆర్డీవో

జగిత్యాలటౌన్: తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ వారి పిల్లలదేనని, బాధ్యతలను విస్మరిస్తే జైలుశిక్షతో పాటు జరిమానా విధిస్తామని జగిత్యాల ఆర్డీవో పులి మధుసూదన్ అన్నారు. శనివారం తన కార్యాలయంలో వయోవృద్ధుల చట్టం కింద దాఖలయిన అర్జీలను పరిశీలించారు. వృద్ధుల వారసులను పిలిపించి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చారు. పెగడపల్లి మండలం నామాపూర్‌కు చెందిన నల్ల రాజిరెడ్డి, గొల్లపల్లి మండలం రాఘవపట్నంకు చెందిన ఈర్తి రాయమల్లు, మల్లన్నపేటకు చెందిన గుండేటి రాజేశ్వరి, జిల్లాకేంద్రంలోని వాణినగర్‌కు చెందిన పల్లికొండ లక్ష్మి ఫిర్యాదులపై ఆర్డీ వో విచారణ చేపట్టారు. తల్లిదండ్రుల సంక్షేమాన్ని విస్మరిస్తే కఠిన చర్యలుంటాయని హెచ్చరించారు. నోటీసులు ఇచ్చినా స్పందించకుంటే జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో కార్యాలయ ఏఓ తఫజుల్ హుస్సేన్, సీనియర్ సిటిజెన్స్ జిల్లా కమిటీ అధ్యక్షుడు హరి అశోక్‌కుమార్, ప్రతినిధులు గౌరిశెట్టి విశ్వనాథం, నక్క ఇందయ్య, చట్టం సెక్షన్ అసిస్టెంట్ పద్మజ, ఎఫ్‌ఆర్‌ఓ కొండయ్య పాల్గొన్నారు.

అవకతవకలకు తావు లేకుండా ధాన్యం కొనాలి



కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న కలెక్టర్

మెట్‌పల్లిరూరల్: అవకతవకలకు తావు లేకుండా ధాన్యం కొనాలని కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ అన్నారు. మెట్‌పల్లి మండలం బండలింగాపూర్‌లోని కొనుగోలు కేంద్రాన్ని శనివారం సందర్శించారు. కొనుగోళ్లపై ఆరా తీశారు. సీరియల్ ప్రకారం ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని, 24గంటల్లోపు కేటాయించిన రైస్‌మిల్లులకు తరలించాలని ఆదేశించారు. కొనుగోళ్ల వివరాలు, లారీ ట్రక్‌షీట్ వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. రికార్డుల నిర్వహణ సరిగ్గా ఉండాలన్నారు. కేంద్రాల్లో ప్యాడీక్లీనర్‌లు ఉంచాలని, రైతులకు అసౌకర్యం కలగకుండా తాగునీరు, ఓఆర్‌ఎస్ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. ఎండ తీవ్రత ఎక్కువ ఉంటున్నందున హమాలీలు ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో మాత్రమే పనులు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ రాజ్‌మహ్మద్, ఆర్‌ఐ ఉమేశ్, ఏఈవో మనోజ్ఞ పాల్గొన్నారు.

ఎస్‌బీ డీఎస్పీగా వెంకటరమణ

జగిత్యాలక్రైం: స్పెషల్ బ్రాంచ్ డీఎస్పీగా పల్లె వెంకటరమణను నియమిస్తూ శనివారం రాత్రి డీజీపీ జితేందర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వెయిటింగ్‌లో ఉన్న వెంకటరమణను ఖాళీగా ఉన్న జిల్లా ఎస్‌బీ డీఎస్పీగా నియమించారు.

మండుతున్న ఎండలు



జగిత్యాలఅగ్రికల్చర్: జిల్లాలో నాలుగైదు రోజులుగా గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లేందుకు జనం జంకుతున్నారు. జిల్లాలో శనివారం పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45.3 డిగ్రీల సెల్సియస్‌గా నమోదయ్యాయి. రాత్రి సమయంలో కనిష్టంగా 26.1 డిగ్రీల సెల్సియస్‌గా నమోదవుతున్నాయి. రాయికల్ మండలం అల్లీపూర్‌లో 45.3 డిగ్రీల సెల్సియస్, రాయికల్‌లో 45.2, మల్లాపూర్‌లో 45.1, కోరుట్లలో 45 డిగ్రీలుగా నమోదయ్యాయి. గొల్లపల్లి, మన్నెగూడెంలో 44.8, జైన, అయిలాపూర్‌లో 44.7, మెట్‌పల్లిలో 44.6, మేడిపల్లి, పెగడపల్లి, నేరేళ్లలో 44.5, గోదూర్‌లో 44.4, సారంగాపూర్, కథలాపూర్, వెలటూర్‌లో 44.3 డిగ్రీల సెల్సియస్‌గా నమోదయ్యాయి.

ఉగ్రవాదుల దాడి మృతులకు నివాళి



జగిత్యాలటౌన్: ఉగ్రవాదుల దాడిలో చనిపోయిన వారికి జిల్లా మహిళా ఐక్య వేదిక నాయకులు జిల్లాకేంద్రంలోని తహసీల్ చౌరస్తాలో నివాళులర్పించారు. పాకిస్తాన్ దేశాన్ని ప్రపంచపటంలో లేకుండా చేస్తేనే భారత్‌లో శాంతి నెలకొంటుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకునే ఏ చర్యకైనా మహిళా లోకం పూర్తి మద్దతు ఉంటుందన్నారు. అరవ లక్ష్మి, వేముల మాధవి, భీమనాతిని ఉమాదేవి, మీనాక్షి, సింగం పద్మ తదితరులు ఉన్నారు. ఉగ్రవాదాన్ని పెంచిపోషిస్తున్న పాకిస్తాన్‌ను మట్టుపెట్టాలని భారత్ సురక్షా సమితి నాయకులు ఏసీఎస్ రాజు కోరారు. ప్రధాని మోదీ తలచుకుంటే పాక్ కనుమరుగు కావడం ఎంతో దూరంలో లేదన్నారు.

వడదెబ్బతో జాగ్రత్త..!

- తెలియకుండానే సంభవించే అవకాశం
- శరీర ఉష్ణోగ్రత 106 డిగ్రీలకు పెరుగుతుంది
- జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో మేలు
- అత్యవసరమైతేనే బయటకు వెళ్లాలి
- డీఎంహెచ్‌వో ప్రమోద్‌కుమార్



interview

జగిత్యాల: వడదెబ్బ యాక్సిడెంట్ లాంటిదని, తెలియకుండానే సంభవిస్తుందని, వడదెబ్బ సోకిన వారు చల్లని నీరు తాగుతూ శరీరాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచుకోవాలని అంటున్నారు డీఎంహెచ్‌వో ప్రమోద్‌కుమార్. చాలామంది బయట తిరిగితేనే వడదెబ్బ తగులుతుందని భావిస్తారని, ఇంట్లో ఉన్నా వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశాలుంటాయన్నారు. వేడి గాలులకు గురైతే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిపోయి వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉందంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వడదెబ్బకు గురికాకుండా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి..? ఏ సమయంలో బయటకు వెళ్లకూడదు..? బారినపడిన వారు ఎలాంటి చికిత్స పొందాలి..? వంటి అంశాలపై 'సాక్షి'కి డీఎంహెచ్‌వో ప్రమోద్‌కుమార్ వివరించారు.

సాక్షి: ఎండతీవ్రత ఎక్కువైంది. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి?

డీఎంహెచ్‌వో: తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు వెళ్లాలి. ఎండ దెబ్బ తగలకుండా రుమాలు, పూర్తిస్థాయిలో టవల్ కట్టుకోవాలి. తలకు ఎండ తగలకుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ తల తిరగడం, తీవ్రమైన అలసట అన్పిస్తే వెంటనే చల్లగాలి ప్రదేశాల్లో సేద తీరాలి.

సాక్షి: వడదెబ్బ తగలకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి..?

డీఎంహెచ్‌వో: శరీర ఉష్ణోగ్రతలు నియంత్రించే వ్యవస్థ బలహీనపడి వడదెబ్బకు గురవుతారు. శరీరంలో వేడిని చల్లబర్చడానికి చెమటబట్టే క్రమంలో కొన్నిసార్లు రక్తంలో ద్రవం ఎక్కువగా ఆవిరి అయిపోతుంది. ఉష్ణోగ్రతలు నియంత్రించే వ్యవస్థ కుప్పకూలిపోతుంది. చల్లని ప్రదేశాల్లో చల్లని నీరు తాగుతూ (ఫ్రిజ్‌వాటర్ కాదు) ఉండాలి. అలాంటప్పుడే వడదెబ్బ తగలకుండా ఉంటుంది.

సాక్షి: వడదెబ్బ ఎవరిపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది..?

డీఎంహెచ్‌వో: 60ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులు, చిన్నారులు, క్రీడాకారులు, గర్భిణులు, బాలింతలు, ఉపాధిహామీ కూలీలు, వ్యవసాయదారులపై ఎండ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు, స్థూలకాయులు, మద్యం ఎక్కువ తాగేవారు, అతిగా ఔషధాలు తీసుకునే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఎండలో పనిచేసే కూలీలు జాగ్రత్తలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

సాక్షి: వడదెబ్బకు గురైతే ఎలాంటి లక్షణాలుంటాయి?

డీఎంహెచ్‌వో: శరీరంలో నీటి శాతం లోపిస్తుంది. నీరసంగా ఉంటూ కాళ్లు లాగుతూ తలనొప్పి వస్తుంది. జ్వరం, విరోచనలు, వాంతులు, తల తిరగడం, గుండె సైతం లయ తప్పుతుంది. మెదడు కూడా సమతుల్యత తప్పుతుంది. ఈ పరిస్థితిని తట్టుకోకపోతే మరణించే అవకాశాలుంటాయి.

సాక్షి: ఒకవేళ వ్యక్తికి వడదెబ్బ సోకితే పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి..?

డీఎంహెచ్‌వో: వడదెబ్బకు గురైన వ్యక్తిని శరీరాన్ని వేగంగా చల్లబర్చే ప్రయత్నం చేయాలి. చల్లని ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లి చల్లని నీరు చల్లడం, ఫ్యాన్‌గాలి దారాలంగా వచ్చేలా చూడాలి. తడిగుడ్డతో ఒళ్లంతా తుడవాలి. రోగి చుట్టూ గుమికూడదు. విశ్రాంతి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వడదెబ్బ తగిలిన తర్వాత మళ్లీ ఎండలోకి వెళ్లకూడదు.

సాక్షి: ఎండకాలంలో చాలా దాహం వేస్తుంది. మనిషి ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాల్సి ఉంటుంది?

డీఎంహెచ్‌వో: ఎండకాలంలో దాహం వేసినా.. వేయకపోయినా రోజుకు 6 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీరు తాగాలి. తగిన సమయానికి ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఓఆర్‌ఎస్ ద్రావణాలు తాగాలి. వదులైన కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. మూత్రం డార్క్ ఎల్లో కలర్‌లో వస్తే నీటి శాతం తక్కువగా ఉందని గుర్తించాలి.

సాక్షి: వడదెబ్బ నుంచి సురక్షితంగా ఉండేందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి?

డీఎంహెచ్‌వో: కీరదోస ముక్కలు ఎక్కువగా తినాలి. శరీరంలో నీటి శాతం పెంచే పుచ్చకాయ, కొబ్బరినీరు, జీలకర్ర పొడి చేసుకుని అరస్పూను పొడిని గ్లాసు నిమ్మరసంలో కలుపుకొని తాగితే శరీరానికి ఎంతో ఎనర్జీ వస్తుంది. సలాడ్స్, ఫ్రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరం హాయిగా ఉంటుంది. కూల్‌డ్రింక్స్ జోలికి వెళ్లకూడదు.

సాక్షి: ఉపాధి కూలీలు, కార్మికులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి?

డీఎంహెచ్‌వో: పనికి వెళ్లే సమయంలో ఓఆర్‌ఎస్ ప్యాకెట్లు తీసుకోవాలి. ఉపాధిహామీ కూలీలకు ప్యాకెట్లు ఇస్తున్నాం. ఉదయం 8 గంటల నుంచి 12 గంటల వరకే బయట ఉండాలి. తిరిగి సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత బయటకు రావాలి. పని ముగించుకున్న వెంటనే ఇంటికి వెళ్లాలి. పనికి వెళ్లేటప్పుడు తలకు టోపీ, తువాళతో చుట్టుకోవాలి. వీలైతే గొడుగు తీసుకెళ్లాలి.

సాక్షి: ప్రాథమిక కేంద్రాల్లో చికిత్స అందుతుందా..?

డీఎంహెచ్‌వో: ప్రతి ఆస్పత్రిలో అన్ని మందులున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓఆర్‌ఎస్ ప్యాకెట్లు ఉంటాయి. వడదెబ్బ తాకిన వ్యక్తిని నేరుగా ఆస్పత్రికి తీసుకువచ్చినా.. చికిత్స అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. ఆస్పత్రికి అందుబాటులో లేకపోతేనే చల్లని ప్రదేశాల్లో చికిత్స అందించాలి.

సాక్షి: వడదెబ్బ సోకితే ప్రాణానికి ముప్పు ఉంటుందా?

డీఎంహెచ్‌వో: వడదెబ్బ సోకితే ప్రాణానికి ముప్పు ఉంటుంది. సకాలంలో చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తీవ్రమైన వడదెబ్బ తాకితే గుండె, మెదడుపై ప్రభావం పడుతుంది.

29న 'ముడుపు'ల వేలం

మల్యాల: కొండగట్టు అంజన్నకు దీక్షాపరులు సమర్పించిన ముడుపుల వస్తువులను ఈ నెల 29న బహిరంగ వేలం వేయనున్నట్లు ఈఓ శ్రీకాంత్‌రావు తెలిపారు. ఆలయానికి సమకూరిన బియ్యం, కొబ్బరికాయలు, ఎండు కుడుకలు, ఇత్తడిగంటలు, ఎండు ఖర్జూరాలు వేలం వేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఆసక్తిగలవారు బియ్యం కోసం రూ.10వేలు, కొబ్బరికాయలకు రూ.5వేలు, ఎండు కుడుకలకు రూ.5వేలు, ఇత్తడి గంటలకు రూ.5వేలు, ఎండు ఖర్జూరా లకు రూ.వెయ్యి డిపాజిట్ చెల్లించాలని, మధ్యాహ్నం 12గంటలకు నిర్వహించే బహిరంగ వేలంలో పాల్గొనాలని ఈఓ తెలిపారు.

క్లుప్తంగా

ప్రమాదవశాత్తు చెరువులో పడి ఒకరి మృతి


గుండ శ్రీధర్ (ఫైల్)

కొత్తపల్లి(కరీంనగర్): కొత్తపల్లి పట్టణంలోని చెరువులో ప్రమాదవశాత్తు ఒకరు పడి మృతిచెందారు. కొత్తపల్లి ఏఎస్సై బి.రాంమూర్తి వివరాల ప్రకారం.. కొత్తపల్లి పట్టణానికి చెందిన గుండ శ్రీధర్(41) పని లేక తాగుడుకు బానిసై మానసిక స్థితి బాగా లేక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుండేవాడు. కోహెడ మండలం తంగళ్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన రాధతో వివాహం జరగగా.. వారికి 11 ఏళ్ల కుమారుడున్నాడు. శ్రీధర్ తాగుడుకు బానిసై తరచూ భార్యను ఇబ్బంది పెట్టడంతో.. కొడుకుతో కలిసి మూడేళ్లుగా తల్లిగారింటి వద్ద ఉంటోంది. కొత్తపల్లిలోని తన ఇంటి నుంచి శుక్రవారం సాయంత్రం బయలుదేరిన శ్రీధర్.. శనివారం కొత్తపల్లి చెరువులో శవమై తేలాడు. కాలకృత్యాలు తీర్చుకునేందుకు చెరువు వద్దకెళ్లి ప్రమాదవశాత్తు అందులో పడి ఊపిరాడక చనిపోయినట్లు భావిస్తున్నట్లు రాధ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఏఎస్సై పేర్కొన్నారు.

కాంక్రీట్ మిల్లర్ కింద పడి వ్యక్తి..


ఎల్లయ్య మృతదేహం

జగిత్యాలక్రైం: జగిత్యాల రూరల్ మండలం నర్సింగాపూర్ గ్రామంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు చేస్తుండగా జలగం ఎల్లయ్య (33) అనే వ్యక్తి మిల్లర్ కింద పడి అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. జనగామ జిల్లా దర్దెపల్లి గ్రామానికి చెందిన జలగం ఎల్లయ్య జగిత్యాల రూరల్ మండలం నర్సింగాపూర్ గ్రామంలో సీసీరోడ్డు నిర్మాణ పనులకు వచ్చాడు. మిల్లర్ వాహనం డ్రైవర్ వొల్లపు రాములు అజాగ్రత్తగా నడపడంతో ఎల్లయ్యపై టైరు ఎక్కి తలకు బలమైన గాయాలై అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. నర్సింగాపూర్ చెందిన గడ్డం మల్లారెడ్డి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు రూరల్ ఎస్సై సదాకర్ తెలిపారు.

బావిలో పడి వృద్ధురాలు..

ముస్తాబాద్: మామిడి కాయల కోసం వెళ్లిన వృద్ధురాలు ప్రమాదవశాత్తు బావిలో పడి మృతిచెందింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. పోతుగల్‌కు చెందిన మ్యాకల బాల్‌లక్ష్మి(75) మామిడి కాయల కోసం ఇంటి నుంచి వెళ్లింది. గ్రామ శివారులోని బావిలో ప్రమాదవశాత్తు పడిపోయింది. బాల్‌లక్ష్మి ఇంటికి రాకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆమె కోసం గాలించారు. బావిలో బాల్‌లక్ష్మి పడ్డట్లు గుర్తించి ఆమెను బయటకు తీశారు. అప్పటికే మృతిచెందింది. మృతురాలికి కుమారుడు, కుమార్తె ఉన్నారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై గణేశ్ తెలిపారు.

ఇద్దరు బలవన్మరణం

తంగళ్లపల్లి(సిరిసిల్ల): తంగళ్లపల్లి మండలంలో వేరువేరు కారణాలతో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. చీర్లవంచ గ్రామానికి చెందిన మ్యాక కొమురయ్య(43) ఆర్థిక ఇబ్బందులు, అనారోగ్య కారణాలతో శుక్రవారం రాత్రి పురుగుల మందు తాగాడు. అంకుషాపూర్ గ్రామానికి చెందిన యువకుడు కాసాని వేణు(26) మూడేళ్లుగా కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నాడు. గతంలో అపెండిక్స్ కడుపులో బ్లాస్ట్ అవగా.. చికిత్స చేయించారు. పది రోజుల క్రితం మళ్లీ కడుపు నొప్పి రావడంతో భరించలేక పొలం వద్దకెళ్లి పురుగుల మందు తాగాడు. కొమురయ్య భార్య మ్యాక రేణుక, వేణు తల్లి కాసాని ఎల్లవ్వ ఫిర్యాదుల మేరకు కేసులు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తంగళ్లపల్లి ఎస్సై బి.రామ్మోహన్ తెలిపారు.

వీరివీరి గుమ్మడి పండు..

సండే స్పెషల్

ఒకప్పుడు గ్రామాల్లో సందడి చేసిన ఆటలు కనుమరుగవుతున్నాయి. కాలం మారింది.. బాల్యం ఇంటర్'నెట్'లో చిక్కుకుంది. ఉదయం లేచింది మొదలు చేతిలో సెల్‌ఫోన్ల సందడే. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్.. రీల్స్.. షార్ట్స్.. ఫేస్‌బుక్.. షేర్‌చాట్.. స్నాప్‌చాట్.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే శారీరక శ్రమ లేని అనేక అంశాలతో కాలం గడిచిపోతోంది. చిన్న వయసులోనే పనికి రాని వాటికి బానిసవుతూ భవిష్యత్‌ను అంధకారంలోకి నెడుతున్నారు. ఒకప్పుడు ఆనందం.. ఆహ్లాదం.. విజ్ఞానం పంచిన ఆటలు ఇప్పుడు మచ్చుకైనా కనిపించడం లేదు. పట్నంలో ఎప్పుడో మాయమయ్యాయి.. గ్రామాలకు దూరమయ్యాయి. సెలవులు ప్రారంభమయ్యాయి.. అక్కడక్కడ పిల్లలు కొన్ని ఆటలు ఆడుతుండగా.. 'సాక్షి' తన కెమెరాలో బంధించింది.

– సాక్షి ఫొటోగ్రాఫర్స్ పెద్దపల్లి/రాజన్న సిరిసిల్ల


➡ టైరు ఆట: మరమ్మతుకు వచ్చిన టైర్లతో చిన్నారులు ఎక్కువగా ఆడేవారు. సైకిల్, ద్విచక్ర వాహనాల టైర్లను ఒక చిన్న కర్రతో కొట్టుకుంటూ.. పరుగెత్తడమే టైరు ఆట. కాళ్లకు మంచి వ్యాయామం. పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారం మండలం కొత్తూరులో టైర్ ఆట ఆడుతూ చిన్నారులు కనిపించారు.


➡ రాంగా.. రైటా: రాంగా.. రైటా.. అంటూ ఎక్కువగా బాలికలు ఈ ఆట ఆడుతుంటారు. దీర్ఘచతుస్త్ర ఆకారంలో ఆరు డబ్బాలు గీసి.. ఒకరు కళ్లు మూసుకొని.. రాంగా.. రైటా అంటూ ఆడుతుంటారు. ఈ ఆట జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది. సుల్తానాబాద్‌లో శాస్త్రీనగర్‌లో తీసిన చిత్రం ఇది.


టగ్ ఆఫ్ వార్: టగ్ ఆఫ్ వార్.. మనిషి శారీకర శక్తిని తెలియపరిచే ఆట. కొంతమంది రెండు గ్రూపులుగా విడిపోయి.. ఇలా బలాబలాలను ప్రదర్శిస్తుంటారు. జూలపల్లి మండలం వడ్కాపూర్‌లో కొంత మంది చిన్నారులు ఇలా టగ్ ఆఫ్ వార్ ఆడుతూ కనిపించారు.


➡ పల్లీ: ఈ ఆట ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. చురుకుదనం ఉంటుంది. పెద్దపల్లిలోని ప్రభుత్వ కళాశాల మైదానంలో చిన్నారులు పల్లీ ఆడుతూ కనిపించారు.


➡ పచ్చీస్: పచ్చీస్ మంచి కాలక్షేపమైన ఆట. చిన్నారులు, పెద్దలు ఎక్కువగా ఆడుతుంటారు. పల్లెల్లో పొద్దంతా పనులకు వెళ్లిన మహిళలు.. సాయంకాలం ఉల్లాసంగా ఆడే ఆట. ఇది మేధాశక్తిని పెంచుతుంది. సుల్తానాబాద్‌లో మహిళలు ఇలా పచ్చీస్ ఆడుతూ కనిపించారు.


➡ వైకుంఠపాళి: వైకుఠపాళి గంటల తరబడి ఆడినా ఒడవని ఆట. విజయానికి చేరువ అయినట్లే అనిపించినా.. చివరికి గెలుపు ఎవరిని వరిస్తుందో తెలియని ఆట. ఎక్కువగా పాఠశాలల్లో ఆడుతుంటారు. చిన్నారులు వేసవి సెలవుల్లో ఎక్కువగా ఆడుతుంటారు. సుల్తానాబాద్‌లో కొందరు చిన్నారులు ఇలా వైకుంఠపాళి ఆడుతూ బిజీగా కనిపించారు.


➡ వంగుడు దూకుడు: ఈ ఆటను చిన్నారులు ఎంత మందైనా ఆడొచ్చు. ఒకరు వంగితే మిగతావారు పరుగున వచ్చి అతడి పైనుంచి దూకాలి. దీనివల్ల చిన్నారులకు వ్యాయామం.. రన్నింగ్‌తోపాటు హైజంప్ వంటి ప్రాక్టీస్ అవుతుంది. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం వెంకటాపూర్‌లో చిన్నారులు ఇలా వంగుడు దూకుడు ఆడుతూ కనిపించారు.


➡ అష్టాచెమ్మా: ఈ ఆటను నలుగురు ఆడాలి. చేతితో గవ్వలు వేస్తూ ఎదుటువారి కంటే ముందుగా గడులు దాటాలి. ఈ ఆటతో చిన్నారుల్లో ఆలోచనతోపాటు గెలవాలనే ఆసక్తి పెరుగుతుంది. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం వెంకటాపూర్‌లో చిన్నారులు ఇలా అష్టాచెమ్మా ఆడుతూ కనిపించారు.


➡ గోలీలాట: ఈ ఆటలో చిన్నారులు గురి చూసి కొట్టాల్సి ఉంటుంది. చేతి మధ్యన వేలితో గోలి పట్టుకొని మరో గోలిని కొట్టాలి. ఈ ఆటతో చేతి వేళ్లకు వ్యాయామంతోపాటు ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం వెంకటాపూర్‌లో చిన్నారులు ఇలా గోలీలు ఆడుతూ సందడి చేశారు.


➡ కచ్చకాయలు: ఈ ఆటను నలుగురైదుగురు కలిసి ఆడొచ్చు. కచ్చకాయలను చేతితో పైకి ఎగరేస్తూ మళ్లీ అదే చేతితో పట్టుకోవాలి. ఈ ఆట కూడా చిన్నారులకు వ్యాయామం వలె పని చేస్తుంది. సిరిసిల్లలో ఇద్దరు చిన్నారులు ఇలా కచ్చకాయలు ఆడుతూ కనిపించారు.

దళిత మహిళపై అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు

- తహసీల్దార్‌పై ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసు

రామగుండం: అంతర్గాం తహసీల్దార్ గ్రామసభలో ఓ దళిత మహిళపై అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేయగా.. మనస్తాపంతో మహిళ భర్త పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అంతర్గాం ఎస్సై బోయ వెంకటస్వామి వివరాల ప్రకారం.. ముర్మూర్ గ్రామ ప్రత్యేకాధికారిగా కొనసాగుతున్న తహసీల్దార్ తూమ్ రవీందర్‌పటేల్ సమక్షంలో శుక్రవారం పంచాయతీ కార్యాలయంలో గ్రామసభ నిర్వహించారు. గ్రామంలో నెలకొన్న సమస్యలను గ్రామసభలో అధికారుల దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. మాజీ ఎంపీపీ ఉరిమెట్ల రాజలింగం సతీమణి సుజాత తమ కాలనీలోని డ్రైనేజీ సమస్యను పరిష్కరించాలంటూ ప్రత్యేకాధికారి దృష్టికి తీసుకొచ్చింది. సదరు అధికారి నువ్వెవరు అంటూ మహిళను ప్రశ్నించగా.. మాజీ ఎంపీపీ ఉరిమెట్ల రాజలింగం భార్యనంటూ సమాధానమిచ్చింది. దళిత నాయకుడి భార్యవైతే నాకేంది.. నాముందే నిలబడి మాట్లాడుతావా.. నేను ఉద్యోగ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడిని.. నీకు భయపడాలా.. అంటూ సదరు మహిళను పంచాయతీ కార్యాలయంలోకి పిలిపించి నాకు కనబడకు అంటూ ఆదేశించారు. ఆమె తన భర్తకు ఫోన్‌లో వివరించగా.. మాజీ సర్పంచ్ సంకటి సుధాకర్, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ కొదురుపాక పవన్, వార్డు సభ్యుడు షంషొద్దీన్, దళిత నాయకుడు జూల లింగయ్యను ఉరిమెట్ల రాజలింగం పంచాయతీ కార్యాలయానికి తీసుకెళ్లాడు. వీరిని చూసిన తహసీల్దార్ దళిత నాయకుడివి అయితే నీ భార్యకు భయపడాలా.. నీకు బుద్ధి ఉందా.. మీ దళితులు ఇంకా మారరా.. మీ సంస్కారం ఇంతేనా అంటూ చిందులేశారు. మనస్తాపం చెందిన ఉరిమెట్ల రాజలింగం అంతర్గాం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. అంతర్గాం ఎస్సై వెంకటస్వామి స్పందించి తహసీల్దార్‌పై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేశారు. శనివారం కలెక్టర్‌ను కలిసి సదరు తహసీల్దార్ వ్యవహార శైలిపై ఫిర్యాదు చేసి తక్షణమే సస్పెండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేసినట్లు ఎస్సై పేర్కొన్నారు.

వివాదాస్పదమైన డీఎంహెచ్‌వో ఆసుపత్రి తనిఖీ


తనిఖీ చేస్తున్న డీఎంహెచ్‌వో అన్నప్రసన్నకుమారి

గోదావరిఖని: నిబంధనలకు విరుద్ధంగా స్కానింగ్ మిషన్ కలిగి ఉన్న స్థానిక లక్ష్మీనగర్‌లోని శ్రీమమత ఆసుపత్రిపై శనివారం కేసు నమోదు చేసినట్లు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ జి.అన్నాప్రసన్న కుమారి తెలిపారు. కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఆసుపత్రిలో తనిఖీ నిర్వహించామన్నారు. అల్ట్రాసోమ్ స్కాన్ మెషిన్ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ ఆర్‌జే స్వాతి చాంబర్లో గుర్తించినట్లు పేర్కొన్నారు. మిషన్‌కు పీసీపీఎన్‌డీటీ యాక్ట్ ప్రకారం రిజిస్ట్రేషన్ లేదన్నారు. స్థానిక రెవెన్యూ సిబ్బంది, పోలీస్ శాఖ ద్వారా సంయుక్తంగా పరిశీలించారని, రిజిస్ట్రేషన్ లేకుండా చట్టవిరుద్ధంగా 2023 నుంచి నడుపుతున్నట్లు గుర్తించామని అన్నారు. డీఎంహెచ్‌వో రిసెప్షనిస్టు కాలర్ పట్టుకొని తీసుకెళ్లడం, బూతులు తిట్టడం దృశ్యాలు సీసీ కెమెరాల్లో రికార్డవడంతో.. తనిఖీ అంశం వివాదాస్పదంగా మారింది.

డీఎంహెచ్‌వోపై కేసు

ఆసుపత్రి రిసెప్షన్‌గా పని చేస్తున్న చెప్పకుర్తి ఆనందం ఫిర్యాదు మేరకు డీఎంహెచ్‌వోపై కేసు నమోదు చేసినట్లు వన్‌టౌన్ సీఐ ఇంద్రసేనారెడ్డి తెలిపారు. శనివారం ఉదయం 10 గంటల ప్రాంతంలో ఆసుపత్రికొచ్చి స్కానింగ్ మిషన్ ఏ గదిలో ఉందో చూపించాలని దుర్భాషలాడారన్నారు. కాలర్ పట్టుకొని లాక్కెళ్లి గది తాళాలు పగలగొట్టి బూతులు తిడుతూ డాక్టర్‌ను పిలవమని చెప్పారని అన్నారు. ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

లక్కేపూర్ శివారులో మహిళ హత్య


రమాదేవి మృతదేహం

మంథని: లక్కేపూర్ గ్రామ శివారులో శనివారం ఓ మహిళ హత్యకు గురైంది. మంథని సీఐ రాజు వివరాల ప్రకారం.. మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ మండలం పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన మాసు రమాదేవి(36) అనే వివాహిత శుక్రవారం మధ్యాహ్నం శెట్టిపల్లి గ్రామానికి వెళ్లి వస్తానని చెప్పి ఇంట్లో నుంచి వెళ్లింది. రాత్రి వరకు రమాదేవి ఇంటికి రాలేదు. శనివారం మంథని మండలం లక్కేపూర్ శివారులో గుర్తుతెలియని మహిళ మృతదేహం కన్పించింది. మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులు ఫొటో ఆధారంగా రమాదేవిగా గుర్తించారు. మృతురాలి భర్త మాసు సత్యనారాయణ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని తన భార్యకు పరిచయమున్న లక్కేపూర్ గ్రామానికి చెందిన పండుగు మొగిలిపై అనుమానముందని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా.. హత్య కేసుగా నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీఐ తెలిపారు.





దండాలయ్యా.. శంకరయ్యా..

వేములవాడ: వేములవాడ రాజన్నను శనివారం 30వేల మంది భక్తులు దర్శించుకున్నారు. జూన్ మాసం నుంచి ఆలయ విస్తరణ పనులు ప్రారంభించుకుంటామని అధికారులు ప్రకటిస్తుండటంతో.. వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన భక్తులు తమతమ మొక్కులు చెల్లించుకునేందుకు నిత్యం తరలివస్తున్నారు. వేసవి సెలవులు కొనసాగుతుండటంతోపాటు వీకెండ్ కావడంతో కుటుంబ సభ్యులతో తరలివచ్చి కోడె మొక్కులు, అభిషేకాలు, నిలువెత్తు బెల్లం, తలనీలాలు, కల్యాణాలు, సత్యనారాయణ వ్రతాల మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఆలయ ఈవో కొప్పుల వినోద్‌రెడ్డి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. రాజన్న ఆలయ అనుబంధ దేవాలయమైన భీమేశ్వరస్వామి ఆలయంలో శని త్రయోదశి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. నవగ్రహాల ఆలయంలో భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తమ కుటుంబాలు బాగుండాలని మొక్కుకున్నారు. కశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో ఉగ్ర దాడుల నేపథ్యంలో వేములవాడ రాజన్న ఆలయంలో రెండు రోజులుగా తనిఖీలు ముమ్మరం చేశారు. రాష్ట్ర భద్రతా అధికారుల సూచనల మేరకు నిత్యం రద్దీగా ఉండే రాజన్న ఆలయంలో ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపట్టాలని ఆదేశాలందినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

బ్యాంకులో చోరీకి యత్నం


సీసీ ఫుటేజీలో దొంగ

మానకొండూర్: శుక్రవారం అర్ధరాత్రి ఓ దొంగ కొండపల్కల గ్రామంలోని తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు తాళం పగలగొట్టి చోరీకి యత్నించాడు. గ్రామస్తుల వివరాల ప్రకారం.. శుక్రవారం రాత్రి ఓ దొంగ టీషర్టు ధరించి బ్యాంకు ఆవరణలోకి చొరబడ్డాడు. ముందుగా బ్యాంకు షట్టర్‌ను తెరిచేందుకు ఓ తాళాన్ని పగలగొట్టాడు. మరో తాళం తీసే క్రమంలో శబ్ద కావడంతో అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. స్థానికులు అక్కడికి చేరుకొని పోలీసులకు తెలిపారు. ఘటనా స్థలాన్ని సీఐ బి.సంజీవ్ పరిశీలించి సీసీ ఫుటేజీలను పరిశీలించారు.

ప్రభుత్వ ఫార్మసిస్టులు.. ఇక ఫార్మసీ ఆఫీసర్స్

- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

కరీంనగర్‌టౌన్: ప్రభుత్వ ఫార్మసిస్టులను ఫార్మసీ ఆఫీసర్స్‌గా పేరు మారుస్తూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం హెల్త్, మెడికల్, ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ విభాగం జీవోఎంఎస్ నం.71 ద్వారా శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తర్వులు జారీ చేసినందుకు ప్రభుత్వ ఫార్మసిస్ట్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టి.రామారావు ఒక ప్రకటనలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి, హెల్త్ సెక్రటరీ, హెల్త్ కమిషనర్, డైరెక్టర్ ఆఫ్ హెల్త్, టీవీవీపీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పోలీసుల అదుపులో గంజాయి సేవిస్తున్న వ్యక్తులు..?

జగిత్యాలక్రైం: జిల్లాకేంద్రంలోని కృష్ణానగర్‌లో శనివారం సాయంత్రం ముగ్గురు వ్యక్తులు గంజాయి సేవిస్తుండగా.. స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారమందించారు. పోలీసులు అక్కడికెళ్లి ఇద్దరు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకోగా.. మరో వ్యక్తి పరారయ్యారు. అదుపులో ఉన్న వ్యక్తులను పోలీసులు లోతుగా విచారణ చేస్తున్నారు.

అంత్యక్రియల్లో మరో విషాదం

- స్నేహితుడి కుమారుడి అంతిమ యాత్రకొచ్చిన వ్యక్తి మృతి


రాజశేఖర్(ఫైల్)


ఇస్లావత్ వెంకట్ మృతదేహం

హుజూరాబాద్: స్నేహితుడి కుమారుడు మృతిచెందాడని అంత్యక్రియల్లో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన ఓ వ్యక్తి మృతిచెందడం హుజూరాబాద్‌లో కలచివేసింది. గ్రామస్తుల వివరాల ప్రకారం.. పట్టణానికి చెందిన ముద్రవేన రాజశేఖర్(18) ఈనెల 19న తోకలపల్లి గ్రామ సమీపంలో రోడ్డు డివైడర్‌ను ద్విచక్ర వాహనంతో ఢీకొట్టాడు. రాజశేఖర్, హరిచరణ్ ఇద్దరు గాయపడ్డారు. రాజశేఖర్‌ను మెరుగైన చికిత్స కోసం హన్మకొండకు తరలించగా, హరిచరణ్‌ను కుటుంబ సభ్యులు హైదరాబాద్‌కు తీసుకెళ్లారు. రాజశేఖర్ శుక్రవారం రాత్రి చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. రాజశేఖర్ తండ్రి, హుస్నాబాద్‌కు చెందిన ఇస్లావత్ వెంకట్(40) స్నేహితులు కాగా.. రాజశేఖర్ అంత్యక్రియలకు హాజరయ్యేందుకు వెంకట్ శనివారం హాజరయ్యారు. మృతుడి ఇంటి సమీపంలోని మురుగు కాలువలో వెంకట్ హఠాత్తుగా కుప్పకూలి పడిపోయాడు. స్థానికులు గమనించి 108 వాహనం ద్వారా ఆసుపత్రికి తరలించేలోగా మార్గమధ్యలో మరణించాడు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలున్నారు.

అర్ధంతరంగా తనువు చాలించిన టేకేదారు

- కరీంనగర్ జైలులో ముస్తాబాద్ వాసి మృతి
- ఆరు నెలల క్రితం అనారోగ్యంతో తండ్రి.


షాదుల్లా(ఫైల్)

ముస్తాబాద్/కరీంనగర్‌క్రైం: కుటుంబాన్ని పోషించుకునేందుకు దారి తప్పిన ఓ యువకుడు అర్ధంతరంగా తనువు చాలించాడు. గ్రామస్తులు, మృతుల బంధువుల కథనం ప్రకారం.. ముస్తాబాద్‌కు చెందిన మహ్మద్ షాదుల్లా(29) కరీంనగర్ జైలులో అస్వస్థతకు గురై మృతిచెందాడు. ఈనెల 18న ట్రాక్టర్ చోరీ సంఘటనలో షాదుల్లా, నరేందర్‌రెడ్డి, సమీర్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. కరీంనగర్ జైలుకు ముగ్గురిని తరలించారు. అయితే షాదుల్లా శుక్రవారం రాత్రి తీవ్ర అస్వస్థతకు గురి కావడంతో ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందాడు. గుండెపోటుతో మృతిచెందినట్లు జైలు అధికారులు సమాచారమందించారు. అయితే షాదుల్లా తండ్రి శర్ఫోద్దీన్ ఆరు నెలల క్రితం అనారోగ్యానికి గురై మృతిచెందాడు. అప్పటి నుంచి తండ్రి నిర్వహించే బీడీ కంపెనీలో టేకేదారుగా షాదుల్లా పని చేస్తున్నాడు. ఈజీ మనీ కోసం స్నేహితుల సహవాసంతో ఐకేపీలో ట్రాక్టర్‌ను అపహరించిన ఘటనలో షాదుల్లాను పోలీసులు జైలుకు తరలించారు. షాదుల్లా బెయిల్ కోసం తల్లి ఫర్వీన్, భార్య ప్రయత్నిస్తున్నారు. బయటకు వస్తాడని భావిస్తున్న తరుణంలోనే మృతిచెందడంతో వారు తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయారు. ఆరు నెలల క్రితమే శర్ఫోద్దీన్ మృతిచెందగా.. ఇప్పుడు అన్నీ తానై ఆదుకుంటాడనుకున్న షాదుల్లా మృతిచెందడంతో తల్లి ఫర్వీన్, భార్య, ఇద్దరు కుమారులు, కుమార్తె కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు.


తంగళ్లపల్లి స్టేషన్ వద్ద తండ్రితో ప్రియాంక


ప్రభుత్వ అధికారిక కార్యక్రమంలో శ్రీకాంత్‌గౌడ్

నలుగురిపై కేసు

తంగళ్లపల్లి(సిరిసిల్ల): కాంగ్రెస్ నాయకులు వేధిస్తున్నారంటూ బద్దెనపల్లి పంచాయతీ కార్యదర్శి మంత్రి ప్రియాంక ఆరోపణలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ప్రియాంక శుక్రవారం తండ్రితో కలిసి తంగళ్లపల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో తనను వేధించిన నలుగురిపై ఫిర్యాదు చేయగా.. వారిపై శుక్రవారం రాత్రి కేసు నమోదు చేసినట్లు తంగళ్లపల్లి ఎస్సై బి.రామ్మోహన్ తెలిపారు. గుగ్గిళ్ల శ్రీకాంత్‌గౌడ్, అభినయ్‌గౌడ్, రాజుపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ, మల్లేశ్‌బాబుపై వేధింపుల కేసు నమోదు చేశారు. శనివారం మధ్యాహ్నం సిరిసిల్ల డీఎస్పీ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి బద్దెనపల్లి గ్రామ పంచాయతీకి పోలీస్ సిబ్బందితో చేరుకొని ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసుపై విచారణ జరిపి వివరాలు సేకరించారు. కేసు నమోదైన నలుగురిలో ముగ్గురు వ్యక్తులు పరారీలో ఉండగా.. గుగ్గిళ్ల శ్రీకాంత్‌గౌడ్ శనివారం కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన భూభారతి కార్యక్రమంలో పాల్గొని హల్‌చల్ చేయడం ఆశ్చర్యపరిచింది. అధికార పార్టీ అండగా ఉండడంతో పోలీసుల ముందు తిరుగుతూ అధికారిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నా పట్టించుకోవడం లేదనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

రోడ్డు ప్రమాదంలో రైతు దుర్మరణం

ముస్తాబాద్(సిరిసిల్ల): నామాపూర్–గూడెం గ్రామాల మధ్య వాహనం అదుపుతప్పి ఓ రైతు దుర్మరణం చెందాడు. ఎస్సై గణేశ్, మృతుడి బంధువుల కథనం ప్రకారం.. ముస్తాబాద్‌కు చెందిన కర్రె మైసయ్య(52) ద్విచక్ర వాహనంపై సిరిసిల్ల వైపునకు శనివారం వెళ్లాడు. నామాపూర్ ఎక్స్‌రోడ్డు–గూడెం గ్రామాల మధ్య ఉన్న మలుపు వద్ద మైసయ్య వాహనం అదుపుతప్పి కల్వర్టులో పడిపోయింది. మైసయ్యకు తీవ్ర గాయాలు కాగా.. 108 అంబులెన్స్‌లో సిరిసిల్ల జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ మైసయ్య మృతిచెందాడు. మైసయ్యకు భార్య ఎల్లవ్వ, కుమారుడు హరీశ్ ఉన్నారు. సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి విచారణ చేపట్టినట్లు ఎస్సై తెలిపారు.





అంజన్నా.. నువ్వే మా అండ..

మల్యాల: కొండగట్టు ఆంజనేయస్వామి ఆలయం శనివారం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తరలివచ్చిన భక్తులు ఉదయం నుంచే క్యూ కట్టారు. స్వామివారిని దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ ఈఓ. శ్రీకాంత్‌రావు, సూపరింటెండెంట్ హరిహరనాథ్, అశోక్ భక్తుల ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.

● విజయ పథం





● సోలార్ పవర్‌తో జీవితాల్లో కొత్త వెలుగు

సోలార్ సఖి

రైల్లో తొలిసారి ప్రయాణించిన ఆ మహిళలు.... 'రైలు ప్రయాణం ఇంత బాగుంటుందా!' అని సంబరపడి పోయారు. ఆ తరువాత మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టారు. అయితే అది రైలు ప్రయాణం కాదు. తమ జీవితాలను మార్చివేసిన ప్రయాణం. చిన్న చదువులు చదువుకున్న ఎంతో మంది గ్రామీణ మహిళలు సోలార్ ఇంజినీర్‌లుగా, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా రాణిస్తున్నారు...



● సోలార్ సఖి: భవిష్యత్ తరానికి మార్గదర్శనం

రాజస్థాన్‌లో నిశ్చలగఢ్‌కు చెందిన తవ్రీదేవి ఎన్నో సంవత్సరాలు విద్యుత్ సౌకర్యం లేని ఇంట్లోనే గడిపింది. అయిదవ తరగతి తరువాత తల్లిదండ్రులు చదువు మాన్పించడంతో ఇంటి పనులు చేసేది. గొర్రెలు మేపేది. ఇల్లే ప్రపంచంగా బతుకుతున్న తవ్రీదేవి జీవితాన్ని 'సోలార్ పవర్' మార్చివేసింది. హర్మదా(జైపూర్)లో ఐదు నెలల సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమం ఆమె జీవితాన్ని కొత్త దారిలోకి తీసుకువెళ్లింది.

సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కోసం సిద్ధం అయినప్పుడు..

'ఎందుకులే' అన్నారు తల్లిదండ్రులు. వారిని బలవంతంగా ఒప్పించాల్సి వచ్చింది,

'మా కమ్యూనిటీలోని మహిళలు ఎప్పుడూ ముసుగు లేకుండా ఒంటరిగా బయటకు వెళ్లలేదు. నేను ఎప్పుడూ పట్టణ ప్రాంతానికి ఒంటరిగా వెళ్లలేదు' అంటుంది తవ్రీదేవి.

కిషన్‌గఢ్‌కు వెళ్లడం...తన తొలి రైలు ప్రయాణం! 'అది పూర్తిగా కొత్త అనుభవం. ప్రయాణంలోని ఆనందం తెలిసొచ్చింది' అంటుంది తవ్రీదేవి.



● 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకున్న తవ్రీదేవి

శిక్షణలో సోలార్ ఇన్‌స్టలేషన్, ఫీల్డ్‌వర్క్‌కు అవసరమైన నైపుణ్యాలు సంపాదించింది. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి తిరిగివచ్చింది. 'మేము చాలా సంవత్సరాలు చీకటిలో జీవించాము. అందుకే మా జీవితాల్లో వెలుగు తీసుకురావాలనుకున్నాను' అంటుంది తవ్రీదేవి.

సోలార్ ఇంజినీర్‌గా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన తవ్రీదేవి తన గ్రామానికి విద్యుత్ వెలుగులు తీసుకువచ్చింది. భారత రాష్ట్రపతి నుండి 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకుంది. ఇది కేవలం తవ్రీదేవి విజయగాథ మాత్రమే కాదు... జార్ఖండ్, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, మిజోరాం, నాగాలాండ్‌తో సహా పదిరాష్ట్రాలలో మూడువేల మందికి పైగా గ్రామీణ మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌ల విజయగాథ.

తమ గ్రామాల్లో సోలార్ ప్యానెళ్లను ఒంటి చేత్తో మరమ్మతు చేసే వీరు పారిశ్రామికవేత్తలుగా కూడా ఎదిగారు. ఈ మార్పుకు కారణం హర్ష్ తివారీ నేతృత్వంలోని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్. ఈ సంస్థ శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు సోల్డరింగ్, వైరింగ్, బ్యాటరీ సెటప్, ఫాల్ట్ ఫైండింగ్, ఇన్‌స్టలేషన్‌లలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. గ్రామీణ మహిళలకు సాంకేతిక నైపుణ్యం, ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం లక్ష్యంగా ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ పనిచేస్తోంది.

శిక్షణ అనంతరం మహిళలు తమ గ్రామాల్లో సోలార్ సొల్యూషన్స్ నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తారు. మరమ్మతులు, ఫస్ట్‌లెవల్ చెకప్‌లు నిర్వహించేందుకు వీలుగా చిన్న ల్యాబ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తారు. గ్రామస్థాయి ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలు సజావుగా సాగేలా చూస్తారు. శిక్షణ పూర్తయిన తరువాత క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌లను 'సోలార్ సఖీ' అని పిలుస్తారు.

'వ్యవసాయంతో పాటు చిన్న తరహా పరిశ్రమలలో సౌరశక్తితో నడిచే పరికరాలకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ సఖీలకు శిక్షణ ఇస్తోంది. జీవనోపాధి కల్పిస్తుంది. టెక్నికల్ ట్రైనింగ్‌తోపాటు ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్, కస్టమర్ ఎంగేజ్‌మెంట్‌లో కూడా శిక్షణ ఇస్తాం. గ్రామాల్లో సోలార్ సెటప్‌లలో ఏవైనా సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తితే సోలార్ సఖులు పరిష్కారం చూపుతున్నారు' అంటున్నాడు హర్ష్ తివారీ.

కూల్ సమ్మర్

పక్షులను చల్లగా కాపాడుకుందాం!

వేసవి కాలం పక్షులకు కష్టకాలం. అధిక వేడి పక్షులకు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా పక్షులను రక్షించడానికి... నీరు, నీడ, గాలి ప్రసరణకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు...





● పక్షులకు అన్ని వేళలా శుభ్రమైన మంచినీరు అందుబాటులో పెట్టాలి ● వేర్వేరు ప్రదేశాలలో వాటర్ బౌల్స్ పెట్టాలి ● చల్లగా, ఫ్రెష్‌గా ఉండడానికి వాటర్ బౌల్స్‌లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేయవచ్చు ● చల్లని, సౌకర్యవంతమైన స్థలంలో పక్షులు ఉండేలా చూడాలి ● కూలింగ్ మ్యాట్స్ ఉపయోగించవచ్చు ● పక్షులపై ఒక నిమిషం లేదా అర నిమిషం నీటిని స్ప్రే చేయాలి ● పక్షులకు సమీపంలో తడి టవల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి ●వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడం, బద్ధకంగా కనిపించడం, తినడానికి ఆసక్తి చూపించకపోవడం...మొదలైనవి పక్షులకు సంబంధించి ఓవర్ హీటింగ్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే తక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● ఆహారం విషయానికి వస్తే.... నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పుచ్చకాయ, దోసకాయలాంటివి అందించవచ్చు ● ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని కొన్ని జిల్లాలలో వందలాది గ్రామాల్లో యానిమల్ యాక్టివిస్ట్‌లు వేసవి వేడి నుంచి పక్షులను కాపాడడానికి 'బర్డ్ రెస్టారెంట్స్' ఏర్పాటు చేశారు. పక్షులకు చల్లని నీడను ఇచ్చేలా నీరు, ఆహార పదార్థాలతో చెట్టు కొమ్మలపై ఈ రెస్టారెంట్‌లు ఏర్పాటు చేశారు.





● మానవత్వం

నిరీక్షణ ఫలించింది...



కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి భర్తతో కలిసి మన దేశంలో ఉంటున్న క్రిస్టెన్ ఫిషర్ అనే అమెరికన్ భారత్‌లో తన అనుభవాలను ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటుంది. దిల్లీలో ఉంటున్న ఫిషర్ దంపతులు నిషా అనే దివ్యాంగురాలైన బాలికను దత్తత తీసుకోవాలనుకున్నారు. అయితే దత్తత ప్రక్రియ సుదీర్ఘంగా కొనసాగింది.

'2023లో అక్టోబర్‌లో దత్తత కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, 2024లో నిషాకు దగ్గరయ్యాం. 2025 ఏప్రిల్ నాటికి దత్తత పూర్తయింది. ఇప్పుడు నిషా మా అందమైన కుమార్తె' అని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో రాసింది ఫిషర్.

'కౌంటింగ్ డౌన్ ది డేస్ అన్‌టిల్...' ట్యాగ్‌లైన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేసింది. ఈ వీడియోలో తాను దత్తత తీసుకున్న పాప కనిపిస్తుంది.

మరో వీడియోలో చిన్నారి నిషాకు సంబంధించిన ఎమోషనల్ గ్లింప్స్‌ను షేర్ చేసింది. దివ్యాంగురాలు అనే కారణంతో నిషాను చిన్న వయసులోనే తల్లిదండ్రులు వదిలేశారు. రెండు సంవత్సరాలు అనాథాశ్రమంలో పెరిగింది నిషా. 'స్పెషల్ నీడ్స్ చైల్డ్‌ను దత్తత తీసుకోవాలనుకోవడానికి కారణం...వారికి కొత్త జీవితం ఇవ్వాలనుకోవడం' అంటుంది క్రిస్టెన్ ఫిషర్.

● గుడ్ అండ్ బ్యాడ్

కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్... కిం కర్తవ్యం



యూ ట్యూబ్‌లో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల వైరల్ వీడియోలు ప్రవాహంలా కనిపిస్తాయి. క్యాచీ కంటెంట్‌తో లక్షల్లో వ్యూస్ సాధిస్తున్నారు. లక్షల్లో సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్నారు. మన దేశంలో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరిగిపోతుంది. అయితే దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

తెర వెనుక కథ గురించి చర్చ మొదలైంది. షూటింగ్‌ల కోసం వారు తరచుగా స్కూల్‌కు వెళ్లకుండా ఎక్కువ సెలవులు పెడుతున్నారా? సరిగా తింటున్నారా? తగినంత నిద్ర ఉంటోందా? కంటెంట్‌కు సంబంధించి ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా? అందరు పిల్లల్లా సాధారణ జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయలేకపోతున్నారా... ఇలాంటి సందేహాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

బాగా చదివే పిల్లలు కూడా 'కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్' ట్యాగ్‌లైన్ పుణ్యమా అని చదువులో వెనకబడి పోతున్నారు. 'నేను చాలా సాధించాను. నేను చాలా గ్రేట్' అనే భావన పెరిగిపోతుంది. 'యాభై ఏళ్ల క్రితం అకాడమిక్ ఎక్సలెన్స్ గోల్డ్ స్టాండర్డ్, ముప్పై ఏళ్ల క్రితం ఆటలు ఉండేవి. ఇప్పుడు క్రియేటివిటీ, డ్యాన్స్, మ్యూజిక్, విజువల్ కంటెంట్. ఒక్క వైరల్ వీడియో చాలు పిల్లలకు రాత్రికి రాత్రి స్టార్‌డమ్ తీసుకురావడానికి. ఈ తక్షణ పాపులారిటీ వల్లే పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు వైరల్ కంటెంట్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు' అంటుంది కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డా.మేఘా పుష్కర్ణ.

హెల్త్

● టూత్

ఇంటి పట్టున ఉంటారు

పంటి పని పట్టండి......



ఎముకలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే మార్పులు స్వాభావికమైనవి. అయితే ఎదిగే వయసులో ఉన్న కొందరు చిన్నారులు అలవాటుగా తమ వేలిని నోట్లో పెట్టుకుని థంబ్ సకింగ్ చేస్తుంటారు. ఇది నివారించాల్సిన విషయమే అయినప్పటికీ... పిల్లల సైకలాజికల్ ఎదుగుదల దృష్టితో చూస్తే వారి ఈ అలవాటును బలవంతంగా మాన్పకూడదనీ, క్రమంగా మాన్పించాలని నిపుణులు పేర్కొంటుంటారు. ఇలా ఎముకల పెరుగుదలతో వచ్చే మార్పులతోనూ, నోట్లో వేలుపెట్టుకునే అలవాటు వల్లా పలువరస షేప్ మారవచ్చు.

కొన్ని సాధారణ దంతసమస్యలివి...

● పిప్పిపళ్లు ● చిగుర్ల సమస్యలు ● పాలపళ్లు సరైన సమయంలో ఊడకపోవడం ● ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు, పళ్ల మధ్య సందులతో సమస్యలు ● ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు.

పిప్పిపళ్లు...

దాదాపు 80 శాతానికిపైగా పిల్లల్లో పిప్పిపళ్లు, చిగుర్ల జబ్బులు కనిపిస్తుంటాయి. తీపి పదార్థాల ముక్కలు నోటిలోనే ఉండిపోవడంతో పెరిగిపోయిన బాక్టీరియాతో పాటు వారు సరిగా బ్రష్ చేసుకోకపోవడం వల్ల ఆ పెరిగిన బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో నోటిలోనే ఉండిపోవడం, అవి విడుదల చేసే హానికర రసాయనాల వల్ల పళ్లలో రంధ్రాలు ఏర్పడి పిప్పిపళ్లు రావచ్చు. రంధ్రాల పరిమాణం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆహార వ్యర్థాలు అక్కడ ఎక్కువగా ఇరుక్కుపోవడం, దాంతో రంధ్రం మరింతగా పెరగడంతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చి నొప్పి రావచ్చు. ఇలాంటి పిప్పిపళ్ల కారణంగా చిన్నారులు ఆహారం నమలడానికి ఇబ్బంది పడతారు. అన్నం తినడాన్ని అవాయిడ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. తమకు వచ్చే నొప్పిని తల్లిదండ్రులకు సరిగా చెప్పలేక ఇలా అన్నం తినడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. దాంతో ఎదుగుదల కూడా ఎంతో కొంత ప్రభావితం కావచ్చు.

చికిత్స...

పిప్పిపళ్లకు సరైన సమయంలో చికిత్స చేయించకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ పంటి ఎముక వరకు చేరి, పాల పళ్లతో పాటు తర్వాత రావాల్సిన శాశ్వతదంతాలూ పాడయ్యే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలను దంతవైద్యులకు చూపించినప్పుడు వారు పంటిలోని రంధ్రాలను పూడ్చివేయడం, ఇన్ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడానికి తగిన యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వడం వంటి చికిత్సలు చేస్తారు.

చిగుర్ల జబ్బులు...

చిన్నారులకు బ్రషింగ్ నైపుణ్యాలు అంతగా తెలియకపోవడంతో పళ్లలో చిక్కుకున్న ఆహారపదార్థాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కారణంగా పిప్పిపళ్లతో పాటు చిగుర్ల సమస్యలు వచ్చే ముప్పు ఉంటుంది. దీనికో కారణముంది. నోట్లో విపరీతంగా పెరిగిపోయిన బ్యాక్టీరియా, ఆహారపదార్థాలతో కలిసి ప్లాక్, క్యాలికులస్ అని పిలిచే మురికి సున్నితమైన చిగుర్ల చివర్లలోకి చేరుతుంది. ఈ మురికి కారణంగా చిగుర్లలో వాపు, కొందరిలో చిగుర్ల నుంచి రక్తస్రావం కావడం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. చిన్నవయసులోనే చిగుర్ల జబ్బు వస్తే పిల్లలు జీవితకాలం దృఢమైన పళ్లు లేక ఇబ్బంది పడవలసి రావచ్చు.

పిల్లలు ఎదుగుతూ ఉండే సమయంలో అన్ని ఎముకలతో పాటు ముఖానికి సంబంధించిన ఎముకలూ, దవడ ఎముకల్లోనూ మార్పులు వస్తుంటాయి. దాంతో చిన్నారుల్లో ఈ ఎదుగుదలకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కనిపించవచ్చు. అలాగే చిన్నపిల్లలు చాక్లెట్లు, స్వీట్స్, జంక్‌ఫుడ్ వంటివి ఇష్టంగా తింటుంటారు. వేసవిలో కూల్‌డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. ఇవన్నీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవే. పిల్లల్లో వచ్చే కొన్ని సాధారణ డెంటల్ సమస్యలూ, వాటికి పరిష్కారాల కోసం ఈ కథనం.





డా. వికాస్ గౌడ్, డెంటల్ సర్జన్ అండ్ ఇంప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్

చికిత్స...

జింజివైటిస్ వంటి సమస్యలకు తగిన యాంటీబయాటిక్స్ వాడటంతో పాటు చిగుర్లకు వచ్చే సమస్యను బట్టి దంతవైద్యులు పలు రకాల చికిత్సలు అందిస్తారు.

ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకరపళ్ల వంటి సమస్యలు...

ఎత్తుపళ్లు అన్నది పిల్లలను ఆత్మన్యూనతకు గురిచేసే సమస్య. మొదట్లో ఇది నివారించదగిన సమస్యే అయినప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల అవగాహనాలోపం, మరి కొందరిలో వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇది తీవ్రమవుతుంది.

ఎత్తుపళ్లు / ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకర పళ్లకు కారణాలు...

● ఎత్తుపళ్లు చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంటాయి. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికిగానీ లేదా ఇద్దరికీ ఎత్తుపళ్లు ఉంటే పిల్లల్లోనూ వచ్చే అవకాశాలు 70 శాతానికి పైమాటే. పిల్లలకు ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు / వంకరపళ్లు, పళ్లమధ్య సందులు రాకుండా చేసే చికిత్సలు సైతం ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

● నోట్లో వేలుపెట్టుకోవడం, పెదవులు కొరకడం, నాలుకతో పళ్లను ముందుకు తోస్తూ ఉండటం, నోటితోనే గాలిపీల్చడం వంటి అంశాలూ ఎత్తుపళ్లకు కారణమవుతుంటాయి. ఎదుగుతున్న చిన్నారుల దవడ ఎముకలు మైనంలా ఒత్తిడి పడుతున్న దిశకు వంగిపోతుంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే ఇక్కడ పేర్కొన్న దురలవాట్లు ఉన్న పిల్లల్లో దవడ ఎముకల షేపు మారిపోయి పళ్లు ఎత్తుగా రావచ్చు.

● పాలపళ్ల సమయానికి ఊడిపోకపోయినా, పిప్పి పళ్లను ముందే తీసేయాల్సి వచ్చినా ఎత్తుపళ్లు లేదా ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు రావడానికి ఈ అంశాలు కూడా ఒక కారణం.

ఎదిగే వయసులోనే ఎత్తుపళ్లను, ఎగుడుదిగుడు దంతాలనూ, సరిచేయడం, పళ్ల మధ్యన ఉండే సందులు చక్కదిద్దడం చాలా సులువు. చికిత్స ఫలితాలు కూడా దాదాపు నూరు శాతం ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో వచ్చే 'గ్రోత్ స్పర్' అనేది చికిత్సకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. చికిత్స త్వరగా, సమర్థంగా జరిగేందుకు ఈ గ్రోత్ స్పర్ అంశం సహాయపడుతుంది.

ఎత్తుపళ్ల సమస్య రెండు రకాలుగా ఉండవచ్చు...

● కేవలం పళ్లు మాత్రమే ఎత్తుగా ఉండటం ● పళ్లతో పాటు దవడ ఎముకలు కూడా ఎత్తుగా ఉండటం.

పిల్లలు నవ్వినప్పుడు చిగుర్లు ఎక్కువగా కనిపించడం, నిద్రపోతున్నప్పుడూ పెదవులు తెరచుకునే ఉండటం, పెదవులు ముందుకు వచ్చినట్లుగా కనపడటం వంటివి ఎముక కూడా ఎత్తు పెరిగిందని చెప్పడానికి గుర్తులు.

చికిత్స...

● ఎదిగే వయసులో ఎత్తుగా ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే... ఎలాంటి శస్త్రచికిత్సలూ లేకుండానే పళ్లు, దవడలను ప్రత్యేకమైన క్లిప్స్‌తో సరిచేయవచ్చు. అయితే... ఎదిగిన పిల్లల్లో దవడ ఎముకలు ఎత్తుగా ఉంటే సర్జరీ చేయాల్సి రావచ్చు.



● పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నా, పళ్ల మధ్య సందులు ఉన్నా, వంకర టింకరగా ఉన్నా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నా క్లిప్పులతో వాటిని సరిచేయవచ్చు. అయితే పిల్లలకు అమర్చాల్సిన క్లిప్పులు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. వ్యక్తిగతమైన పరీక్షల తర్వాతే వారికి సరిపోయేవాటిని నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

పాలపళ్లు సరైన టైమ్‌లో ఊడకపోవడం...

సాధారణంగా పాలపళ్లలోని ప్రతి పన్నూ ఓ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత ఊడుతుంది. శాశ్వత దంతం తయారై బయటకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే పాలపన్ను ఊడుతుంది. ఊడిన 3 నుంచి 4 నెలల్లో శాశ్వత దంతం వచ్చేస్తుంది. ఏ కారణం వల్లనైనా పాలపన్ను ఊడకపోతే, దానికి ముందువైపో, వెనకవైపు నుంచో శాశ్వత దంతం వస్తుంది. (కొన్నిసార్లు పాల పన్ను ఊడకపోవడం వల్ల శాశ్వత దంతం బయటకు రాలేక చిగురులోనే చిక్కుకుపోవచ్చు కూడా). దాంతో రెండు వరసల్లో పళ్లు కనపడతాయి. అందుకే ఆరేళ్లు దాటిన పిల్లలను దంతనిపుణులకు తరచూ చూపిస్తూ పాలపళ్లు సరైన సమయంలోనే పడిపోతున్నాయా లేదా అని పరీక్ష చేయిస్తూ ఉండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించాలి.

పరీక్షలు : ఎక్స్-రే సహాయంతో పాలపళ్లు, శాశ్వత దంతాలను, శాశ్వతదంతాలను చిక్కుకుపోయిన తీరును దంతవైద్యులు తెలుసుకోగలరు.

ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల...

ఎదిగే పిల్లలు ఆటలాడుతుంటారు. పైగా ఇవి సెలవురోజులు కావడం ఆడుకోవడం మరింత ఎక్కువ. ఆటల్లో పరుగెత్తుతూ పడిపోవడం, దెబ్బలు తగలడం, క్రికెట్ బంతి లేదా ఇతర బంతుల వంటివి తగలడం, పిల్లలు పోట్లాడుకోవడం వంటి చర్యలతో ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం, పళ్లు విరగడం / వంగిపోవడం, దెబ్బలు తీవ్రమైనవైతే పెదవులు చీలడం, ముక్కు వంకర కావడం కూడా జరగవచ్చు.

ఇలా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే పలువరస షేపు మారడం, పళ్లపై గుర్తులు ఏర్పడి అలాగే ఉండిపోవడం జరగవచ్చు. అందుకే పన్ను విరిగినా, ఊడినా వెంటనే ఆ ముక్కను పాలలో లేదా మంచినీళ్లలో ఉంచి దంతవైద్యులను కలవాలి.

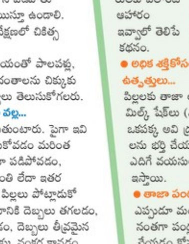
వేసవి సెలవులు దంతవైద్యం చేయించడానికి అనువైన సమయం. ఈ సమయంలో స్కూళ్లకు సెలవులు ఉంటాయి కాబట్టి పిల్లల చదువులు వృథా కాకుండానే చికిత్స చేయించవచ్చు. పైగా చికిత్స తర్వాత వారు ఇంటిపట్టునే ఉంటారు కాబట్టి టైముకు మందులు ఇవ్వడానికి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోడానికి, పిల్లలకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి సెలవులన్నవి సరైన సమయం. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు ఈ అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, పంటి సమస్యలున్న పిల్లలకు తగిన వైద్యసహాయం అందించమన్ను.

● ఫుడ్

జంకొద్దు

వేసవిలో పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వాలంటే రెండు అంశాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మొదటిది వేసవి వేడిమి. రెండోది సెలవుల్లో వాళ్ల ఆటలు. నగరాల్లోని పిల్లలు ఎండల్లో పెద్దగా ఆడే అవకాశం లేకపోయినా పట్టణాల్లో, పల్లెల్లోని పిల్లలు ఇలా ఎండ వేడిమిలో ఆడటం మామూలే. అలాగే పెద్ద నగరాల్లోంచి సెలవులకు పల్లెలకు వచ్చే పిల్లల సంఖ్య తగ్గినప్పటికీ... కొంతమంది ఇప్పటికీ ఇలా వచ్చేవారు లేకపోలేదు. ఇలా వేసవిలోని వేడిమిని తట్టుకుంటూ... ఎక్కువ సమయం ఆటలకు ఇచ్చుకుంటూ ఉండేందుకు అవసరమైన శక్తిని సమకూరుస్తూ ఉండటానికి చిన్నారులకు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలిపే కథనం.





● అధిక శక్తికోసం పాల ఉత్పత్తులు...

పిల్లలకు తాజా లస్సీ, తాజా మజ్జిగ, ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్, ఫ్రూట్ మిల్క్ షేక్‌లు (మ్యాంగో మిల్క్ షేక్) వంటివి ఇవ్వడం వల్ల ఒకపక్క అవి ద్రవాహారాలుగా వారు కోల్పోయే నీరు లవణాలను భర్తీ చేయడంతో పాటు ప్రొటీన్లనూ అందజేస్తాయి. ఎదిగే వయసులో ఎముకల బలం కోసం క్యాల్షియమ్‌ను ఇస్తాయి.

● తాజా పండ్లు... పిల్లలకు తాజా పండ్లు తినిపించడం ఎప్పుడూ మంచిదే. కాకపోతే పండ్ల రసాలకు బదులు వీలైనంతగా పండ్లను కొరికి తినేలా చూడాలి. ద్రవాలను భర్తీ చేయడం కోసం, వేసవి ఉపశమనం కోసం అప్పుడప్పుడూ చల్లగా ఉండే తాజా పండ్ల రసాలనూ ఇవ్వవచ్చుగానీ... వీలైనంత వరకు వాటిలో చక్కెర కలపకపోవడం మంచిది.

● జంక్‌ఫుడ్ వద్దు... బర్గర్‌లు, పిజ్జాలు, చిప్స్ వంటి వాటి కోసం వాళ్లు మారాం చేస్తున్నప్పటికీ ఆరోగ్యానికి అవి హానికరమంటూ వాళ్లను సముదాయించడం మంచిది. ఆ వయసు పిల్లలను సమాధానపరచడం కష్టం కాబట్టి వాటిలో పనీర్, తాజాకూరగాయలు పుష్కలంగా నింపి ఇవ్వడం మంచిది. అయితే వాటిల్లో చీజ్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని తినిపించడం అంతగా మంచిది కాదు. మరీ మారాం చేస్తుంటే గ్రిల్‌డ్ వెజిటబుల్స్‌ను పనీర్‌తో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

● ఐస్‌క్రీముల విషయంలో...

వేసవిలో ఐస్‌క్రీములు అడగని పిల్లలు ఉండరు. ఇంట్లో తయారు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రూట్ కస్టర్డ్స్, పుడింగ్స్, స్మూతీస్ వంటివి పిల్లలకి పెట్టవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యకరమే. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కోసమూ డిమాండ్ ఎక్కువగానే ఉండవచ్చుగానీ వాటిని ఇవ్వడం అంతమంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి